

# 为什么多数癌症一发现就是晚期

## 人体内的癌细胞很难发现

我们每个人体内都有癌细胞的存在，但并不会每个人都发展为恶性肿瘤，在受到辐射、毒素、激素刺激时，才容易出现。

但是较小的肿瘤在体检时也不容易被检测到，如直径小于1公分的肿瘤可能含有十亿个癌细胞，如果在早期体检时被错过，那么会从一到二，从二到四增殖，这个过程可快可慢，快到几周，慢到几年、几十年。体检不一定都能发现癌症正常的体检，一般检查血常规、尿常规、内脏功能。并不没有刻意的检查癌细胞，只是做健康水平的评估。

多种癌症早期并不会影响血液、尿液以及内脏功能。所以也造成癌症早期难发现。

## 多种癌症早期无症状

以肝癌为例，因为肝脏内部并没有分布痛觉神经，只有当肝癌到了中晚

期，癌细胞导致肝脏增大、僵硬，刺激肝包膜时，才会引起疼痛。

## 一些癌症早期表现易被混淆

一些癌症早期表现很容易被混淆，如肝癌、胃癌，可能被当做老胃病。卵巢癌导致的出血可能被当做月经不调、更年期等。这些人为的忽视导致肝脏发现比较迟。

另外，中国人有一种不生病不体检的坏习惯。认为体检而没有检查出疾病，是浪费钱。同时，一些人忽视了自己是癌症的高危人群。如乳腺癌、卵巢癌、胃癌，都有一定的遗传性、家族性。所以，以上三类因素导致癌症发现迟、死亡率高。

## 四种癌症容易发现过迟

1、肺癌 可能第一年胸片正常的，第二年已经是癌症三期。

近年来肺癌发生率在增高，对男性而言，肺癌发病率和死亡率居首位。初期会出现咳嗽、咳血、胸闷、气急等，

但容易被误诊。

40岁以上的老烟民、长期接触二手烟、环境污染严重、有肺癌家族病史等人群，都属于肺癌的高危患者。

2、肝癌 我国是肝癌大国，并且男性患者远超女性患者。

慢性肝病患者、酗酒人群、肝癌高发地区人群，他们都属于肝癌的高危患者，最好每6个月体检一次。

3、卵巢癌 卵巢癌不仅难发现，死亡率也高。一般患有乳腺癌、子宫内膜癌的患者，也是卵巢癌的高危人群。并且卵巢癌还具有遗传性。

目前针对卵巢癌没有特效的预防和治疗方案，只能做好早发现、早治疗，尤其是高危人群。50岁以上绝经女性，未婚、晚婚、不哺乳、不育女性等，属于卵巢癌高危人群。

4、胃癌 胃癌在我国所有恶性肿瘤中，发病率居首。男性患者多于女性，



多发于50岁以上人群。萎缩性胃炎、幽门螺杆菌感染、吸烟、高盐饮食等，都可能属于高危因素。

高危人群最好能够每年进行一次胃镜检查，做到早发现、早治疗。

所以，癌症一发现即晚期，虽然人为因素不是主要原因，但我们可以明确自己属于何种癌症的高危人群，做到早发现早治疗。 东方头条 2017.8.29

8月27日，德国科学家在《人类神经科学前沿》杂志发表的最新研究报告称，老年人经常参加体育锻炼可以延缓衰老过程中的脑力下降迹象，而其中跳舞的效果最优。

## 跳舞可延缓大脑衰老

“锻炼有助于减缓甚至抵消衰老带来的脑力和体力退化。”该研究的主要作者卡特琳·雷费尔博士说：“在这项研究中，我们发现，跳舞和耐力训练都会增强大脑中随年龄增长而衰退的区域。而相比之下，只有跳舞在提高平衡性方面带来了明显的行为改变。”

据报道，该项研究由德国神经退行性疾病研究中心开展。研究人员招募了平均年龄为68岁的志愿者，并将其分为两组，一组每周参加一次舞蹈课程，另一组进行耐力和灵活性训练。18个月后，研究人员发现，两组志愿者的海马体区域都有所增大。海马体在大脑处理记忆、学习与平衡方面起重要作用，这一区域会随着年龄的衰老而萎缩，容易受到阿尔茨海默症等疾病的影响。

研究表明，两种训练方式的差别在于，传统的耐力和灵活性训练多为重复性动作，比如骑车，而跳舞训练每周的内容都不尽相同。

雷费尔博士解释说：“锻炼可以抵消身体的风险因素，减缓年龄增长带来的身体衰退。跳舞是一种强有力的方法，为身心带来新的挑战，对于老年人更是如此。” 环球网 2017.8.29

## 为啥感冒时只有一边鼻子通气

大朋友小朋友们，流鼻涕，鼻塞什么的是感冒的时候最讨厌的症状了。特别是在晚上睡觉的时候，一个鼻子塞住，一个通的情况相信你一定经历过。

但是为什么鼻子塞住的时候，通常是一个鼻孔通，而另一个不通呢？

这是因为，两个鼻孔本来就是一个通，一个不太通的啊。

其实，不光是在你感冒的时候，平常你的鼻子也是一个通得多一些，另一个通得少一些，两个鼻孔总是在交替地承担工作量。

每个鼻孔都有自己的上班、下班时间，而且它们的工作时间是错开的，这叫做鼻周期。

上班的时候，鼻孔就通气；下班的时候，鼻孔里就会充血，变得有些堵塞。

如果你自己仔细感受一下自己的呼吸，你就会发现，不论何时，在你吸气的时候，总是一个鼻孔比另一个吸的多得多。

鼻孔们的小队长是自主神经系统——因为它的名字很长，我们暂且叫它神总。神总负责管理你的呼吸、心跳、消化等等不需要班长——大脑费心插手的工作。

神总是一个非常体贴员工的家伙，它为鼻孔们制定了比较严格的作息时间。每隔平均2个半小时，神总就会告诉它俩，你们可以换班啦，你，来上班，你，快下班。 快科技 2017.8.16



近日，一篇“看病前先考试，考试不及格不给看病”的文章，把山西省中西医结合医院银屑病科的张英栋医生推上了舆论的漩涡。据患者介

## 住院先考试是“强买强卖”

绍，考试内容均出自张英栋医生出的四本书，且去看病者很多都被推荐购买过书。涉事医生回应，考试只要求住院的病人参加，从未强迫患者去购买自己的书。（8月28日北京青年报）

“看病前先考试”，乍一听还以为是针对医生的实时检测，谁知这考试的对象竟是患者！无病不登医院门，本已病得七荤八素浑身难受，正急着要医生诊疗，结果被告知还得参加考试，这真是一场考试难倒门外汉了。

据医生解释，如此做法是为了筛选去不了解自己病情而且不遵医嘱的患

者，从而更好地治病。这看似在理，但病情本就会发展，等到患者啃完书本再来诊治，病情真不会有所延误？再说了，不认字的病倒了又如何是好？再说了，难道因为患者考试不过关医生就可以不施救吗？……

当下医患关系本就紧张，加之考试内容全来自医生自个出的书里，为了考试过关自然要掏出钱包买那张医生的四本巨作，这样一场“强买强卖”的考试下来，患者对医生的信任又剩多少？

《羊城晚报》2017.8.30 文/锦成图/春鸣

## 肝细胞被欺负 髓系抑制细胞会救援

## 慢性肝病治疗找到“后备军”

烈，可能会发生局部炎症和组织受损。

据马雄介绍，他们的研究纳入了148名慢性肝病患者，其中原发性胆汁性胆管炎（PBC）患者55名，并与45名正常对照者进行比较髓系抑制细胞的数量、表型和功能特性。研究发现，在慢性肝病患者特别是原发性胆汁性胆管炎患者中，外周血和肝内均出现髓系抑制细胞的明显积聚。原来，肝脏内细胞如肝细胞和胆管细胞

在受到损伤时会发出求救信号——一种炎症因子（CCN1），而后者可招募并且扩增骨髓里的髓系抑制细胞，到肝脏炎症部位抑制过强的炎症反应。因此，这种免疫细胞是维持慢性肝病患者肝内免疫稳态的重要负性调控细胞，并具有潜在的免疫治疗价值。如果能有效地扩增体内免疫调控细胞，就可能抑制过强的炎症反应，从而发挥治疗作用。

《健康报》2017.8.24 文/袁蕊芸

## 如何治疗幽闭恐惧症？

我们在影视剧中可能看到过这样的情景：主人公在被关入密闭的空间之后，陷入极度恐慌的状态，甚至做出异常的举动。很多人可能以为那是为制造戏剧效果而做出的夸张的表演，而事实上，幽闭恐惧症在现实生活中确实存在。那么，幽闭恐惧症是怎么回事？治疗幽闭恐惧症有哪些方法呢？

### 幽闭恐惧症有哪些表现？

从“幽闭”二字，我们大致能推断出幽闭恐惧症的特点，但这种心理疾病可不仅仅是害怕被关进小黑屋那么简单。据《文汇报》报道，幽闭恐惧症患者往往害怕乘坐地铁、出租车、飞机等公共交通工具，害怕去超市、电影院等人群密集地，回避核磁共振检查等密闭空间。因此，患上幽闭恐惧症，会对人的日常生活造成诸多不便。

### 幽闭恐惧症是如何产生的？

幽闭恐惧症是如何产生的呢？



《北京青年报》解释，在人的体内有一种重要的神经递质，叫作五羟色胺，它与人的一系列行为动作都有关系，如果人体内的五羟色胺失调，或者血管的调节出现失调，都可能会引起幽闭恐惧症。除此之外，幽闭恐惧症也可能由过往不愉快的经历引发，一旦这种记忆储存在患者的记忆之中，以后遇到类似的经验时就可能会将记忆唤起，引

发难以抑制的恐惧。

### 如何治疗幽闭恐惧症？

中华预防医学会健康风险评估与控制专业委员会委员聂聪表示，幽闭恐惧症属于焦虑疾病谱系，是一种心理精神障碍，在其发作期间，药物治疗和心理治疗都是必要的措施。关于心理治疗，《扬子晚报》指出，除精神分析法外，使用行为主义疗法治疗恐惧症也有很好的效果。

常见的行为主义疗法有两种：一种是系统脱敏疗法，比如如果患者害怕幽闭空间，可以让他先看图片，再看实物图，再尝试站入真实的空间中，通过这种渐进的方式使他消除恐惧，同时还需为其进行适度的放松治疗。另一种就是暴露疗法，采用想象或模拟的方式，或者让患者直接进入最令其感到恐惧、焦虑的现实场景，即直面最令其恐惧、焦虑的对象。这种疗法虽然用时较短，但对病人身心冲击较大，所以在选用这种方法时一定要谨慎考虑。

科普中国 2017.8.17 文/赵晨龙